Energym Turbo Charger

LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR E GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTAS FUTURAS.

Manual de Instruções

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de começar qualquer programa de exercícios, é preciso consultar o médico.

Siga as seguintes instruções para usar corretamente o aparelho:

1. Monte e opere a esteira em uma superfície firme e plana.
2. Mantenha desobstruída a área ao redor da esteira.
3. O piso da esteira rolante não pára imediatamente se algum objeto ficar preso na esteira ou nos roletes. EM CASO DE EMERGÊNCIA: Puxe o fio da chave de segurança para retirá-la.
4. Examine sempre o aparelho, antes de usar.
5. Confira se todas as peças estão devidamente montadas e se porcas e parafusos estão firmes.
6. Não use o aparelho se ele não estiver completamente montado.
7. Afaste as mãos das peças móveis.
8. O limite de peso da esteira é de 120 kg.
9. Use roupas adequadas para exercitar-se: não use roupas largas.
10. Não balance o aparelho de um lado para o outro.
11. Cuidado para subir e descer da esteira.
12. Para evitar choque elétrico, mantenha todos os componentes elétricos, como fio e interruptores, afastados de líquidos.
13. Não use acessórios que não sejam recomendados especificamente pelo fabricante, pois eles podem causar lesões corporais ou quebra do equipamento.
14. Exercite-se dentro do nível de esforço que lhe foi recomendado e NÃO se exercite até a exaustão.
15. Se sentir dor ou algum sintoma anormal, PARE DE EXERCITAR-SE IMEDIATAMENTE. Consulte o médico imediatamente.
16. Confira se o local onde o aparelho se apóia é plano e se há espaço de pelo menos 1 metro ao redor, para exercitar-se com segurança.
17. Este aparelho não é brinquedo. Mantenha-o fora do alcance de crianças.

LISTA DE PEÇAS

Nº	NOME DA PEÇA	QUANT.
1	ESTRUTURA PRINCIPAL	1
2	COLUNA DE MONTAGEM	1
3	MANÍPULO	1
4	SIFÃO INFERIOR Æ38,1*1,5*857	2
5	SIFÃO SUPERIOR Æ55*40*86	2
6	TUBO FIXO Æ55*40*86	1
7	MANIVELA DO PEDAL Æ15*181	1
8	COLUNA 40*120*1,87t*870	1

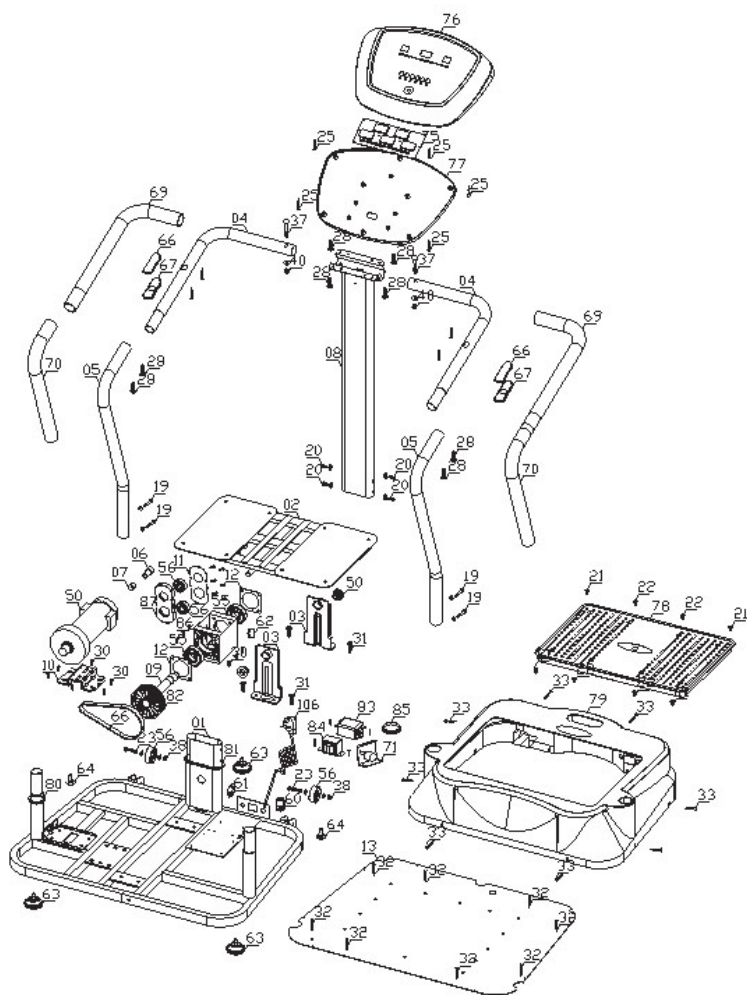
9	EIXO EXCÊNTRICO Æ25*146,6	1
10	PLACA EM “U” 3,0T*122,8*86	1
11	ABRAÇADEIRA DO MOTOR 4,0T*174*90	1
12	PARAFUSO SEXTAVADO REDONDO INTERNO M8*35	2
13	PARAFUSO SEXTAVADO REDONDO INTERNO M8*60	2
14	PARAFUSO SEXTAVADO INTERNO M10*15	4
15	PARAFUSO SEXTAVADO INTERNO M8*15	6
16	PARAFUSO SEXTAVADO INTERNO M8*40	2
17	PARAFUSO SEXTAVADO INTERNO M8*15	4
18	PARAFUSO PHILIPS Æ4*15	10
19	PARAFUSO PHILIPS Æ4*30	2
20	PARAFUSO PHILIPS M5*15	4
21	PARAFUSO PHILIPS M4*10	2
22	PARAFUSO PHILIPS M8*15	4
23	PARAFUSO PHILIPS Æ5*15	8
24	PARAFUSO PHILIPS Æ2*7	10
25	PARAFUSO PHILIPS Æ2*7	4
26	PARAFUSO PHILIPS M4*10	1
27	PARAFUSO DE CARROCERIA M8*50	2
28	PORCA M8*50	14
29	PORCA M4	2
30	PARAFUSO M8	2
31	ARRUELA PLANA Æ8,5*Æ16*1,5T	18
32	ARRUELA PLANA Æ5,5*Æ10*1,0T	1
33	ARRUELA PLANA Æ4,3*Æ10*1,0T	2
34	ARRUELA EM ARCO Æ10,5*Æ20*1,5T	4
35	ARRUELA EM ARCO Æ8,5*Æ20*1,5T	6
36	MOLA Æ8,1*1,6*2,0T	13
37	ESPUMA Æ36*Æ42*600	2
38	ÍMÃ Æ15*7	2
39	BLOCO DE BORRACHA B46*126*6	1
40	CORREIA Æ105*Æ25*27,8	1
41	ADESIVO DO COMPUTADOR	1
42	ADESIVO	1
43	FIO	1
44	FIO DE MÃO E PULSO	2
45	SEPARADOR DO FIO	1
46	ALMOFADA EVA EMBUTIDA 2,0T*15*30	2
47	ALMOFADA EVA EMBUTIDA 2,0T*90*125	1
48	CAVILHA	4
49	CHAVE DE BOCA SEXTAVADA INTERNA 6 mm	1
50	CHAVE DE BOCA SEXTAVADA INTERNA 5 mm	1
51	CHAVE DE BOCA PHILIPS 13*15	1

52	FIO DE CONEXÃO L=200	1
53	CORREIA 220J6	1
54	PLACA DA PULSAÇÃO	2
55	TAMPA DA PULSAÇÃO	2
56	SENSOR DE PULSAÇÃO	2
57	ESPUMA Æ36*Æ42*350	2
58	CONTROLE	1
59	TAMPA SUPERIOR DO COMPUTADOR	1
60	TAMPA INFERIOR DO COMPUTADOR	1
61	ALMOFADA DE PEDAL EVA	1
62	TAMPA	1
63	ALMOFADA DE BORRACHA AÆ39,1*Æ49,1*6	2
64	CLIPE C Æ15	2
65	CLIPE C Æ20	3
66	CLIPE C Æ25	2
67	ROLAMENTO 6202ZZ	2
68	ROLAMENTO 6004ZZ	2
69	ROLAMENTO 6005ZZ	2
70	VOLANTE Æ8,5*Æ50*22	2
71	PROTETOR DO FIO	1
72	INTERRUPTOR 32*22	1
73	FUSÍVEL Æ12,5 2A	1
74	SENSOR QUADRADO	1
75	ALMOFADA M8*Æ55*22,5	5
76	CINTURA L=150	2
77	MOTOR	1
78	FIO SENSOR	1
79	PLACA BASE 580,14*782*0,8T	1

INSTRUÇÕES PARA MONTAGEM

Primeiro passo: retire da embalagem a estrutura da base e coloque-a no chão. Fixe a coluna (8) na estrutura principal (01) com um parafuso sextavado interno (14) e uma arruela em arco (34). Em seguida, fixe o sifão inferior (04) na estrutura principal com um parafuso sextavado interno (17), uma arruela em arco (35) e fixe os sifões superior e inferior (05,04). Finalmente, fixe o sifão superior (05) na coluna (08) pelo parafuso de carroceria (27), arruela em arco (35), parafuso (30) e monte a almofada e o fio sensor.
Segundo passo: fixe a abraçadeira do computador na coluna (08) usando o parafuso sextavado (18), e monte o fio.
Terceiro passo: fixe a tampa (62) na estrutura principal (01) com o parafuso (23) e fixe o pedal à coluna com o parafuso Philips (22). Finalmente, monte o volante (70) com o parafuso sextavado (16), a arruela plana (31) e a porca (28).

VISTA EXPLODIDA

FUNCIONAMENTO DO COMPUTADOR

Função Botão

1. Botão ↓↑ - Ajusta dados e velocidade.
2. Botão Body Fat - Testa a gordura corporal.
3. Botão START/STOP - Dá a partida e pára o motor.
4. Program - Seleciona o programa.
5. Time - Ajusta o tempo.

Ajuste de dados e display

Ajuste de dados
1. Time: 1-10 minutos - Manter pressionado para aumentar ou diminuir rapidamente.
2. Speed: 1~24 - Manter pressionado para aumentar ou reduzir rapidamente.
3. Weight: 20~150 kg - O valor pré-ajustado é 70 kg. Manter pressionado para aumentar ou reduzir rapidamente.
4. Age: 1~99 - O valor pré-regulado é 30. Manter pressionado para aumentar ou reduzir 5 unidades.
5. Height: 1~219 cm - O valor pré-regulado é 170 cm.
6. Sex - 1 indica masculino e 2 indica feminino.

Mostrador de dados
1. Speed: 1~24
2. Time: 1~10 min
3. Body Fat: 0~50%

Introdução à Operação
1. Pára automaticamente no Modo Quick Start.
2. Emite duas vezes um alarme sonoro se, por engano, um botão for pressionado.
3. Há 24 luzes para velocidade. Da esquerda para a direita, a velocidade aumenta.

1. MODO QUICK START

Ligue a energia

↓

START

↓

↑↓ — O nível inicial é 1. Ajuste a velocidade com o botão ↓↑

↓

STOP

PS
1. Contagem total do tempo.

2. MODO DE ACERT DO HORÁRIO

Ligue a energia

↓

TIME — O horário pré-ajustado é 10:00

↓

↑↓ — Ajuste a hora

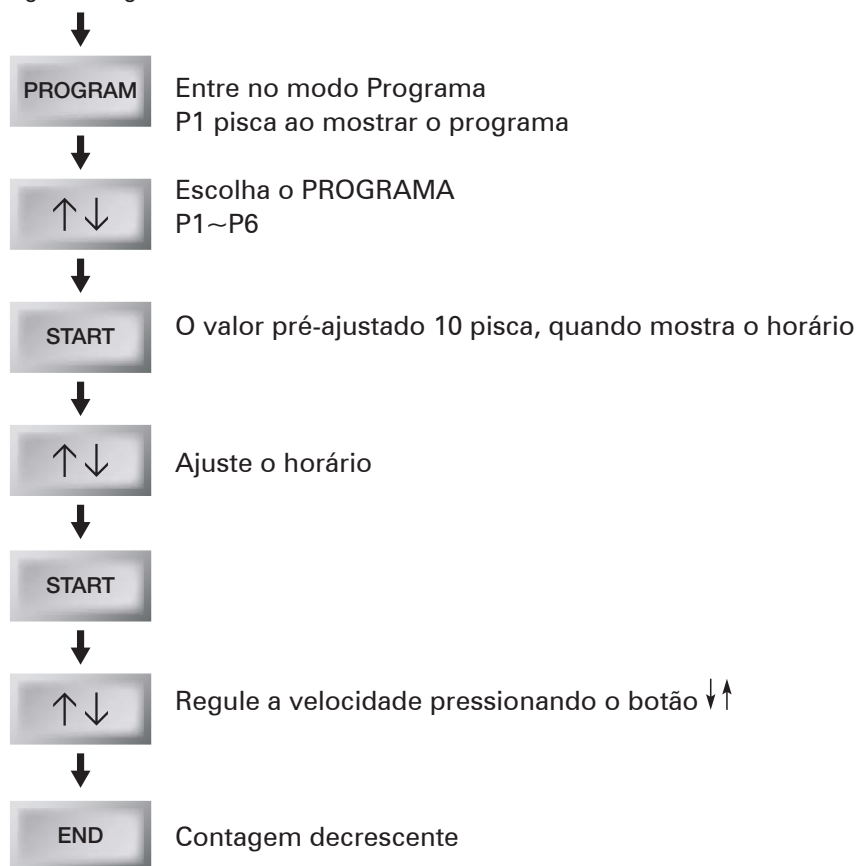
START

O nível de início é 1. Pressione o botão ↓↑ para ajustar o tempo

END — Contagem decrescente

PS
1. Contagem decrescente.
2. Pode-se usar o botão ↓↑ START/STOP.

3. MODO PROGRAMA

PS

1. Contagem decrescente do tempo.

2. Depois de regular o nível, pode-se pressionar o botão Program para escolher outro programa, antes de pressionar START.

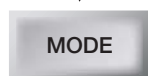
3. Pode-se regular a velocidade com o botão ¯ no programa. Quando muda para outro programa, volta para o valor pré-ajustado.

4. Cada programa possui 24 estágios, sendo que cada um dura 5 segundos.

5. No modo Programa, os valores de Program e Level são mostrados a cada 5 segundos.

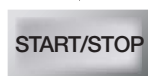
4. MODO BODY FAT (GORDURA CORPORAL)

Ligue a energia

↓

MODE — Entre no modo BODY FAT pressionando o botão BODY FAT
TIME mostra a ALTURA pré-ajustada de 1,70 m

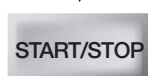
↓

↑↓ — Acerte os dados pressionando o botão ↓↑

↓

START/STOP — TIME mostra o PESO pré-ajustado de 70 kg

↓

↑↓ — Ajuste os dados pressionando o botão ↓↑

↓

START/STOP — TIME mostra a IDADE pré-ajustada de 30 anos.

↓

↑↓ — Ajuste os dados pressionando o botão ↓↑

↓

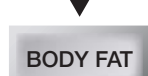
START/STOP — TIME mostra o SEXO pré-ajustado de 1

↓

↑↓ — Ajuste os dados pressionando o botão ↓↑

↓

START/STOP

↓

BODY FAT — BODY FAT mostra a gordura corporal.

↓

START/STOP — Volte para o MODO START pressionando o botão START/STOP

PS
1. O modo de gordura corporal só funciona no MODO START.
2. Se o usuário não segurar no guidão por 1 minuto o TIME mostra Er-2.
3. Se o usuário não pressionar nenhum botão depois que aparecer a gordura corporal, o mostrador volta para o MODO START.
4. Se o usuário pressionar o botão STOP no modo da gordura corporal, volta para o MODO START.
5. É possível usar o botão ˉ START/STOP no MODO BODY FAT.

MODO PRESET

É possível ajustar o Energym Turbo Charger num Modo pré-programado, e escolher um dos seis programas da tabela abaixo.

Programas	Níveis																							
P1 (Iniciante/Suave)	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
P2 (Pico duplo)	1	4	7	10	13	16	19	16	13	10	7	4	1	4	7	10	13	16	19	16	13	10	7	4
P3 (Reforço)	2	4	6	8	10	12	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	12	10	8	6	4
P4 (Pico quádruplo)	2	8	14	20	14	8	2	8	14	20	14	8	2	8	14	20	14	8	2	8	14	20	14	8
P5 (Carga Turbo)	3	6	9	12	15	18	21	18	15	12	9	6	9	12	15	18	21	24	21	18	15	12	9	6
P6 (Intervalo)	3	6	4	10	5	14	6	18	7	22	7	22	7	22	7	22	7	18	6	14	5	10	4	6

Em cada programa há vários níveis. Cada nível dura cinco segundos e varia a quantidade de movimentos por segundo. Favor consultar a tabela abaixo para mais detalhes.

RESISTÊNCIA CORPORAL ACELERADA

Níveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Movimentos por segundo	4.6	5.2	5.8	6.4	7	7.6	8.2	8.8	9.4	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

MODO MANUAL

Com o Energym Turbo Charger ajustado no Modo Manual, é possível personalizar seus exercícios usando o computador embutido.

Regule os níveis de velocidade adequados à sua condição.
Níveis 1- 6 para aquecimento e desaquecimento
Níveis 6 – 12 para baixa intensidade
Níveis 12 – 18 para intensidade média
Níveis 18 – 24 para alta intensidade

GUIA DE EXERCÍCIOS

Alongamento

Antes e depois de qualquer atividade física é importante fazer o alongamento para aumentar a flexibilidade e reduzir a fadiga muscular.
Os alongamentos devem ser feitos para prevenir lesões, relaxar os músculos e ativar a circulação. Ele é importante para colher todos os benefícios dos exercícios que serão executados.
O alongamento pode ser feito em cima do aparelho com ele ligado, pois as vibrações vão ajudá-lo a relaxar os músculos que serão trabalhados. Mantenha sempre o corpo alinhado, abdômen sempre contraído e ombros relaxados. Cada alongamento pode ser feito entre 10 e 15 segundos.

1. Alongamento da perna

Perna direita: com a mão esquerda segure no aparelho, com a mão direita segure a ponta do pé direito e puxe o calcanhar em direção aos glúteos.

Perna esquerda: com a mão direita segure no aparelho, com a mão esquerda segure a ponta do pé esquerdo e puxe o calcanhar em direção aos glúteos.

2. Alongamento dos braços

Com os dois pés apoiados em cima do aparelho, eleve as mãos acima da cabeça, estique e volte as mãos junto ao corpo. A respiração deve ser lenta e confortável, para que os músculos relaxem.

3. Alongamento peitoral frontal e posterior

Com os pés apoiados paralelamente no aparelho, entrelace os dedos e estique os braços a sua frente, segurando as mãos na altura do peito e segure.

Repita o movimento, porém esticando os braços atrás das costas e segure (não incline o corpo para frente, mantenha a coluna reta).

4. Alongamento dos ombros

Mantenha os pés alinhados no aparelho, com a mão esquerda puxe o cotovelo direito, em direção ao outro ombro e direcione a cabeça para o mesmo lado do cotovelo que está sendo puxado. Repita o alongamento com o outro braço.

5. Alongamento dos tríceps

Eleve um dos braços na lateral da cabeça, dobre-o e o segure na região do cotovelo. Repita o exercício com o outro braço.

6. Alongamento da parte posterior da perna

Com os dois pés apoiados no chão, estique uma das pernas, apóie o calcanhar no aparelho e segure a ponta do pé com uma das mãos. Repita o movimento com a outra perna.

7. Alongamento do pescoço

Incline a cabeça ligeiramente para o lado e depois a pressione-a na direção do ombro, faça cuidadosamente sem forçar nenhum músculo dessa região. Depois, faça o exercício inclinando a cabeça para o outro lado.

EXERCÍCOS PARA OS MEMBROS INFERIORES

Estes exercícios vão fortalecer os músculos da região da perna, parte posterior da coxa, panturrilhas e glúteos. Ligue o aparelho e adeque a intensidade do seu Energym Turbo Charger conforme sua capacidade aeróbica.

Agachamento no aparelho

Segure no aparelho com as duas mãos, mantenha a coluna ereta e abdômem contraído. Faça o movimento de subir e descer, sempre controlando a respiração.
Faça uma série de 10 agachamentos. Sempre que terminar a série espere alguns segundos para começar novamente o exercício.

Agachamento afundo

Segure no aparelho com as duas mãos e faça o movimento de subir e descer alternando a perna para fora do aparelho, flexionando os joelhos até formarem um ângulo de 90 graus com a panturrilha.
Faça uma série de 15 repetições.

Observação: o joelho não pode passar da altura da ponta do pé.

Panturrilha

Apóie as mãos no aparelho, pise com a ponta dos pés na beirada do aparelho, elevando o calcanhar para cima e para baixo. Mantenha a lombar ereta com os glúteos contraídos.
Faça uma série de 20 repetições.

Parte posterior da coxa

Estenda uma das pernas para trás e flexione-a em direção aos glúteos, repita o movimento com a outra perna.
Faça uma série de 10 repetições para cada perna.

EXERCÍCIOS PARA OS MEMBROS SUPERIORES

Esta série de exercícios irá enrijecer os bíceps e tríceps.
Como nestes exercícios as pernas vão ficar estáveis, você pode aumentar a intensidade do aparelho, mas nunca ultrapasse a sua capacidade física. Regule o aparelho de forma que fique confortável. Se você possuir halteres em casa, pode utilizá-los para ajudar a intensificar os exercícios.

Bíceps

Segure um halter em cada mão e simultaneamente flexione os braços para cima e para baixo, à frente do corpo, levantando o halter até a altura do queixo.
Faça uma série de 10 repetições.

Bíceps alternados

Com os pés paralelos em cima do aparelho, segure um halter em cada mão, com as palmas voltadas para o corpo e flexione os braços alternadamente, à frente do corpo, levantando o halter até a altura do queixo.
Faça uma série de 20 repetições.

Bíceps pausado

Com um halter em cada mão, deixe o braço alinhado com seu corpo, com as palmas voltadas para frente e suba gradualmente fazendo três pequenas pausas, até levantar o halter na altura do queixo.

Elevação

Com os pés paralelos em cima do aparelho e segurando um halter em cada mão, eleve os braços e flexione-os até alinhar os halteres na altura na cabeça. Em seguida, flexione os braços para cima e para baixo, juntando os halteres no alto da cabeça. Faça uma série de 10 repetições.

Elevação alternada

Com os braços ainda alinhados com a cabeça, flexione-os para cima e para baixo, alternando entre o braço direito e esquerdo e elevando o halter acima da cabeça.
Faça uma série de 10 repetições para cada lado.

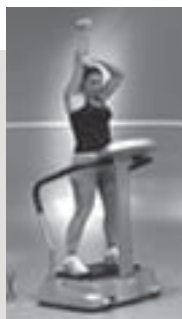
Elevação lateral

Com os pés paralelos em cima do aparelho, flexione os braços para frente e na altura da cintura, mantenha os cotovelos juntos ao corpo e em seguida, movimente-os lateralmente para cima, até a altura dos ombros.

Tríceps

Segure o aparelho com uma das mãos e segure um halter com a outra mão. Flexione o braço que está com o halter, de modo que o cotovelo forme um ângulo de 90 graus. Mantenha a palma da mão voltada para o corpo e estenda o braço para trás e para frente. Faça o exercício com o outro braço.
Faça uma série de 10 repetições para ambos os braços.

Tríceps atrás da cabeça

Usando apenas um halter, estenda o braço que segura o halter na lateral da cabeça e com a outra mão segure-o na região do cotovelo. Em seguida, flexione o braço para cima e para baixo, abaixando o halter atrás da cabeça. Lembrando que o halter deve ficar alinhado com a sua coluna.
Faça uma série de 10 repetições. Repita o exercício com o outro braço.

Remada

Segure um halter em uma das mãos e deixe a outra mão apoiada no aparelho. Incline um pouco o corpo para frente e estenda o braço para baixo. Em seguida, flexione o braço para cima e para baixo, mas sem forçar o ombro.
Faça uma série de 10 repetições. Repita o exercício com o outro braço.

CIRCUITO MISTO

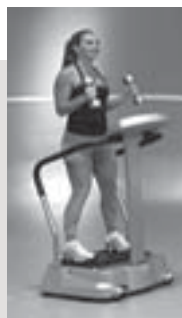
Estes exercícios irão trabalhar membros inferiores e superiores simultaneamente. Adeque o aparelho à sua capacidade aeróbica, de forma que o exercício fique confortável. Lembrando que você não deve ultrapassar a sua capacidade física.

Agachamento no aparelho

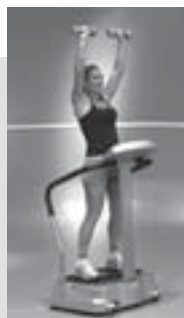
Com as duas mãos apoiadas no aparelho, flexione as pernas para baixo e para cima, mantendo sempre a coluna ereta.

Membros inferiores e bíceps

Neste circuito de exercício você vai trabalhar com os dois halteres. Segure um em cada mão, mantenha os pés paralelos e firmes no aparelho, deixe os braços estendidos rente ao copo e faça “agachamentos”, flexionando as pernas para baixo e para cima.
Faça uma série de 10 repetições.

Depois, inicie o trabalho com os bíceps, flexionando os braços simultaneamente, para cima e para baixo.
Faça uma série de 10 repetições.

Intercale o “agachamento” e o “bíceps”, repetindo 2 vezes cada exercício.

Faça o “agachamento afundo” conforme explicado anteriormente, segurando um halter em cada mão e quando colocar a perna para fora do aparelho segure-a por 3 segundos antes de trocar de perna.
Faça uma série de 15 repetições.

Segure um halter em cada mão e dobre os braços, alinhando os halteres na altura dos ombros. Em seguida, flexione os braços para cima e para baixo juntando os halteres acima da cabeça.

Membros inferiores e tríceps

Neste circuito de exercícios você vai utilizar somente um halter.

Segure o aparelho com uma das mãos e na outra segure um halter. Estenda uma das pernas para trás e flexione-a em direção aos glúteos.
Faça uma série de 10 repetições.

Depois, apóie os dois pés no aparelho, incli-ne o corpo um pouco para frente, estenda o braço para baixo. Em seguida, flexione o braço para cima e para baixo. Repita o exercício com o outro lado.

Panturrilha e tríceps

Apóie uma mão no aparelho e na outra segure um halter (segure o halter do mesmo lado da perna que vai ficar apoiada no aparelho). Pise com a ponta do pé na beirada do aparelho e cruze o outro pé por trás fazendo com que o peito do pé se encaixe no calcanhar do pé que está apoiado no aparelho. Eleve o calcanhar para cima e para baixo.
Faça uma série de 10 repetições.

Depois, mantenha os dois pés paralelos no aparelho, apóie uma das mãos e alinhe o cotovelo com o corpo formando um ângulo de 90 graus, a palma da mão deve estar voltada para o corpo e movimente o braço flexionando-o para trás e para frente.
Faça uma série de 10 repetições. Repita o exercício com o outro lado.

*Para mais informação consulte o DVD Instrucional do seu Energym Turbo Charger.

Energym Turbo Charger